

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR MERODA SENAM LANTAI
MELALUI PENERAPAN MEDIA PEMBELAJARAN AUDIO VISUAL DAN TUTOR SEBAYA
PADA SISWA KELAS XI 1 SMK NEGERI 1 KARANGANYAR
TAHUN PELAJARAN 2015/2016**



Oleh :
AYUB RIDWAN SYAH
K5611018

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MERET
SURAKARTA
Desember 2015**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Ayub Ridwan Syah**

NIM : **K5611018**

Jurusan/Program Studi : **POK/Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR MERODA SENAM LANTAI MELALUI PENERAPAN MEDIA PEMBELAJARAN AUDIO VISUAL DAN TUTOR SEBAYA PADA SISWA KELAS XI 1 SMK NEGERI 1 KARANGANYAR TAHUN PELAJARAN 2015/2016”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Desember 2015

Yang membuat pernyataan



[Signature]
Ayub Ridwan Syah

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR MERODA SENAM LANTAI
MELALUI PENERAPAN MEDIA PEMBELAJARAN AUDIO VISUAL DAN TUTOR SEBAYA
PADA SISWA KELAS XI 1 SMK NEGERI 1 KARANGANYAR
TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

Oleh :

AYUB RIDWAN SYAH

K5611018

Skripsi

**Diajukan untuk Memenuhi Syarat Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SEBELAS MARET

SURAKARTA

Desember 2015

PERSETUJUAN

Nama : Ayub Ridwan Syah

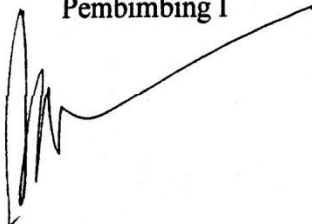
Nim : K5611018

Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Meroda Senam Lantai melalui Penerapan Media Pembelajaran Audio Visual dan Tutor Sebaya pada Siswa Kelas Xi 1 Smk Negeri 1 Karanganyar Tahun Pelajaran 2015 / 2016.

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Surakarta, Desember 2015

Pembimbing I



Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes

NIP. 19620518 198702 1 001

Pembimbing II



Drs. Muh. Marivanto, M.Kes

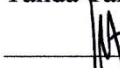
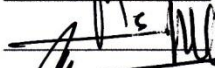


NIP. 19591229 198702 1 001

PENGESAHAN PENGUJI

Nama : Ayub Ridwan Syah
Nim : K5611018
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Meroda Senam Lantai Melalui Penerapan Media Pembelajaran Audio Visual Dan Tutor Sebaya Pada Siswa Kelas XI 1 SMK Negeri 1 Karanganyar Tahun Pelajaran 2015/2016.

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari Selasa, tanggal 26 April 2016 dengan hasil LULUS dan revisi maksimal 3 Bulan. Skripsi telah direvisi dan mendapat persetujuan dari tim penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh tim penguji

	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	Drs. Agustiyanto.,M.Pd		02-05-2016
Sekretaris	Drs. Mulyono, M.M		02-05-2016
Anggota I	Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes		02-05-2016
Anggota II	Drs. Muh. Mariyanto, M.Kes		02-05-2016

Skripsi disahkan oleh Kepala Program Studi Kepeleatihan Olahraga pada
Hari : *Senin*
Tanggal : *02-05-2016*

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sebelas Maret,
Olahraga



Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd
NIP. 19610124 198702 1 001

Kepala Program Studi
Pendidikan Kepeleatihan



Drs. Agustiyanto, M.Pd
NIP. 196808181994031001

ABSTRAK

Ayub Ridwan Syah. **UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR MERODA SENAM LANTAI MELALUI PENERAPAN MEDIA PEMBELAJARAN AUDIO VISUAL DAN TUTOR SEBAYA PADA SISWA KELAS XI 1 SMK NEGERI 1 KARANGANYAR TAHUN PELAJARAN 2015/2016**. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Desember 2015.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar meroda senam lantai melalui penerapan media pembelajaran audio visual dan tutor sebaya pada siswa kelas XI 1 SMK Negeri 1 Karanganyar tahun pelajaran 2015/2016.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subyek penelitian adalah siswa kelas XI 1 SMK Negeri 1 Karanganyar yang berjumlah 36 siswa yang terdiri dari 34 siswa putri dan 2 siswa putra. Sumber data dalam penelitian ini berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data adalah dengan observasi dan penilaian hasil belajar meroda senam lantai. Analisis data menggunakan teknik deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif dengan prosentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui penerapan media pembelajaran audio visual dan tutor sebaya dapat meningkatkan hasil belajar meroda senam lantai siswa dari prasiklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Proses pembelajaran pada prasiklus belum menerapkan media pembelajaran audio visual dan tutor sebaya untuk membantu siswa dalam mempelajari gerakan meroda senam lantai sehingga kemampuan meroda senam lantai siswa masih rendah dan hasil belajar meroda senam lantai siswa kurang maksimal. Dari hasil analisis diperoleh peningkatan yang signifikan dari prasiklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Pada prasiklus, siswa yang tuntas mencapai 16,67%, Pada siklus I, siswa yang tuntas mencapai 63,89%, sedangkan pada siklus II mencapai 88,89%.

Simpulan penelitian ini adalah penerapan media pembelajaran audio visual dan tutor sebaya dapat meningkatkan hasil belajar meroda senam lantai siswa kelas XI 1 SMK Negeri 1 Karanganyar tahun pelajaran 2015/2016.

Kata kunci: Hasil belajar, meroda senam lantai, penerapan media pembelajaran audio visual dan tutor sebaya.

ABSTRACT

Ayub Ridwan Syah. **Effort of the Improvement of Wheeled Floor Gymnastics Learning Result through the Application Audio Visual Learning Media and Tutor of the Same Age of the Student in Grade XI I of State Vocational High School of Karanganyar in Academic Year 2015/2016.** *Thesis:* The Faculty of Teacher Training and Education, Sebelas Maret University, Surakarta, December 2015.

The objective of this research is to improve the Wheeled Floor Gymnastics Learning Result through the Application Audio Visual Learning Media and Tutor of the Same Age of the Student in Grade XI I of State Vocational High School of Karanganyar in Academic Year 2015/2016.

This research used the classroom action research with two cycles. Each cycle consisted of four phases of action, namely: planning, implementation, observation, and reflection. The subjects of research were 36 students in grade XI I of State Vocational High School of Karanganyar which consist 34 female and 2 male. Data resource of this research is from teacher and student. The data of research were collected through observation and learning result assessment of wheeled floor gymnastics. They were validated through descriptive technique based qualitative analysis with percentage.

The result of research shows that there is an improvement of the Wheeled Floor Gymnastics through the Application Audio Visual Learning Media and Tutor of the Same Age prior to the treatment to Cycle I and from Cycle I to Cycle II. Learning process during prior to the treatment shows that learning result of wheeled floor gymnastics are low. Prior to the treatment, the learning completeness of the wheeled floor gymnastics learning result was 16,67%. Following the treatment it became 63,89% in Cycle I and 88,89% in Cycle II respectively.

Thus, the application of the audio visual learning media and tutor of the same age can improve the wheeled floor gymnastics learning result of the student in Grade XI I of State Vocational High School of Karanganyar in Academic Year 2015/2016.

Keywords: learning result, wheeled floor gymnastics, application of audiovisual learning media and tutor of the same age.

MOTTO

“Hiduplah seperti pohon kayu yang lebat buahnya, hidup di tepi jalan dan dilempari orang dengan batu, tetapi dibalas dengan buah”

(Abu Bakar Sibli)

“Orang yang malas telah membuang kesempatan yang diberikan Tuhan, padahal Tuhan tidak pernah menciptakan sesuatu dengan sia-sia”

(Mario Teguh)

“Hidup adalah pilihan, dan setiap pilihan akan ada resikonya, jika kamu takut dengan resiko itu, maka kamu tidak akan maju”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Teriring syukur kepada Allah Yang Maha Esa, kupersembahkan karya ini untuk:

Keluarga Tercinta

“Atas doa, cinta, kasih sayang dan semua dukungan yang telah diberikan baik moril maupun materiel”

Teman-teman kos Baja Hitam

“Atas motivasi, semangat, dan dukungan yang diberikan selama ini sehingga memudahkan bagi saya dalam menyusun skripsi ini”

Teman-teman PENKEPOR angkatan 2011

Almamater

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang memberi ilmu, inspirasi dan kemuliaan. Atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR MERODA SENAM LANTAI MELALUI PENERAPAN MEDIA PEMBELAJARAN AUDIO VISUAL DAN TUTOR SEBAYA PADA SISWA KELAS XI 1 SMK NEGERI 1 KARANGANYAR TAHUN PELAJARAN 2015 / 2016”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Kepala Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes selaku pembimbing I, yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Drs. Muh. Mariyanto, M.Kes selaku pembimbing II, yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Karanganyar yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
6. Guru Mata Pelajaran Penjasorkes SMK Negeri 1 Karanganyar yang telah membantu dan memberikan pengarahan serta pengalaman pada saat penelitian.
7. Para siswa kelas XI 1 SMK Negeri 1 Karanganyar, yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian.

8. Rekan-rekan PENKEPOR angkatan 2011 yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian.
9. Semua pihak dan sahabat-sahabat saya yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Semoga segala amal baik tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan penulis, meskipun demikian penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca umumnya.

Surakarta, Desember 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERNYATAAN	ii
PENGAJUAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II KAJUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Pustaka	5
1. Belajar dan Pembelajaran	5
a. Pengertian Belajar	5
b. Teori-Teori Belajar	5
c. Hasil Belajar	7
d. Pengertian Pembelajaran	8
e. Metode-Metode Pembelajaran	9
2. Senam	12

a. Pengertian Senam	12
b. Senam Lantai	12
c. Macam-Macam Senam Lantai	13
3. Gerak Meroda dalam Senam Lantai	15
a. Pengertian Meroda	15
b. Cara Melakukan Gerakan Meroda	15
c. Kesalahan-Kesalahan dalam Melakukan Gerakan Meroda	18
4. Media Pembelajaran	18
a. Pengertian Media Pembelajaran	18
b. Macam-Macam Media Pembelajaran	19
c. Manfaat Media Pembelajaran	21
d. Media Pembelajaran Audio Visual	22
5. Pembelajaran Gerak Meroda Menggunakan Media Audio Visual	23
6. Tutor Sebaya	24
a. Pengertian Tutor Sebaya	24
b. Prinsip-Prinsip Penyelenggaraan Tutorial	27
c. Langkah-Langkah Pembelajaran Tutor Sebaya	29
7. Pembelajaran Gerak Meroda dengan Tutor Sebaya	30
B. Kerangka Berfikir	32

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	35
1. Tempat Penelitian	35
2. Waktu Penelitian	35
B. Subjek Penelitian	36
C. Data dan Sumber Data	36
D. Teknik Pengumpulan Data	37
E. Uji Validitas Data	37
F. Analisis Data	38
G. Indikator Kinerja Penelitian	39

H. Prosedur Penelitian	39
1. Rancangan siklus I	42
2. Rancangan siklus II	44

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Pra Tindakan	45
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus	47
1. Siklus I	47
a. Perencanaan Tindakan Siklus I	47
b. Pelaksanaan Tindakan Siklus I	48
c. Observasi Tindakan Siklus I	54
d. Analisis dan Refleksi Siklus I	57
e. Deskripsi Data Siklus I	59
2. Siklus II	59
a. Perencanaan Tindakan Siklus II	59
b. Pelaksanaan Tindakan Siklus II	60
c. Observasi Tindakan Siklus II	64
d. Analisis dan Refleksi Siklus II	67
e. Deskripsi Data Siklus II	68
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus	68
D. Pembahasan	69
1. Perbandingan Peningkatan Kemampuan Guling Belakang Dari Kondisi Awal Ke Siklus I	69
2. Perbandingan Peningkatan Kemampuan Guling Belakang Dari Siklus I Ke Siklus II	71
3. Perbandingan Peningkatan Kemampuan Guling Belakang Dari Kondisi Awal, Siklus I, dan Siklus II	72

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Simpulan	75
B. Implikasi	75
C. Saran	76

DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN	80

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Jadwal Penelitian Tindakan Kelas	35
Tabel 3.2 Teknik dan Alat Pengumpulan Data Penelitian	37
Tabel 3.3 Presentase Target Pencapaian	39
Tabel 4.1 Prosentase Ketuntasan Siswa Prasiklus	46
Tabel 4.2 Prosentase Ketuntasan Siswa Siklus I	56
Tabel 4.3 Prosentase Ketuntasan Siswa Siklus II	65
Tabel 4.4 Perbandingan peningkatan hasil belajar meroda dari kondisi awal ke siklus I	70
Tabel 4.5 Perbandingan peningkatan hasil belajar meroda dari siklus I ke siklus II	71
Tabel 4.6 Perbandingan Hasil Belajar Meroda dari Kondisi Awal, Siklus I, dan Siklus II	72

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gerakan Meroda	16
Gambar 2.2 Gerakan Meroda	17
Gambar 2.3 Media Audio Visual	22
Gambar 2.4 Penerapan Metode Pembelajaran Audio Visual dalam Gerak Meroda	24
Gambar 2.5 Penerapan Tutor Sebaya (Bantuan Teman) dalam Gerak Meroda	31
Gambar 2.6 Penerapan Metode Tutor Sebaya	32
Gambar 2.7 Alur Kerangka Berpikir	34
Gambar 3.4 Siklus PTK	40
Gambar 4.1 Prosentase Ketuntasan Siswa Prasiklus	46
Gambar 4.2 Prosentase Ketuntasan Siswa Siklus I	56
Gambar 4.3 Prosentase Ketuntasan Siswa Siklus II	65
Gambar 4.4 Prosentase Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Meroda dari Kondisi Awal ke Siklus I	70
Gambar 4.5 Prosentase Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Meroda dari Siklus I ke Siklus II	71
Gambar 4.6 Prosentase Hasil Belajar Meroda dari Kondisi Awal, Siklus I, dan Siklus II	73

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Dokumentasi Penelitian	80
Lampiran 2. Silabus	84
Lampiran 3. Nilai Awal Pra Tindakan	87
Lampiran 4. RPP Siklus I Pertemuan I	89
Lampiran 5. RPP Siklus I Pertemuan II	98
Lampiran 6. RPP Siklus I Pertemuan III	106
Lampiran 7. RPP Siklus II Pertemuan I	112
Lampiran 8. RPP Siklus II Pertemuan II	120
Lampiran 9. Lampiran Penilaian RPP	126
Lampiran 10. Code Of Point Meroda	143
Lampiran 11. Nilai Siswa Siklus I	145
Lampiran 12. Nilai Siswa Siklus II	176
Lampiran 13. Validasi Proposal	207
Lampiran 14. Surat-Surat Keterangan Penelitian	209